



お知らせ掲示版

上下公民館 Tel: 62-3139

☆8月18日(火)「夏休み工作フェスティバル」を開催。

時 間 10:00~12:00
場 所 上下町民会館 2階 会議室
講 師 でんちゃん工房 福本 知泰さん
材料費 500 円
持ち物 水分補給のための飲み物

☆8月21日(金)「夏休み子どもクッキング」を開催。

時 間 9:00~12:00
場 所 上下町民会館 1階 調理実習
講 師 上下生活学校のみなさん
参加費 100 円

☆8月29日(土)「リンパ体操教室」を開催。

時 間 10:00~12:00
場 所 上下町民会館 2階 展示室
講 師 竹井 由紀子さん
持 参 タオル、水分補給のための飲み物

★7月12日(日)「第21回ふれあい公演 清岳劇団」

「願いが叶う一本杉のお杉様」リメイク版の公演がありました。良く知った地元の劇団なので、会場と舞台が一体になって、観客と役者が会話をしたり、楽しい雰囲気でした。感動して涙が出たと言う人もおられました。



★7月24日(金)に「いろどりカレッジ」を開催しました。

「健康の極意伝えます」のテーマで、管理栄養士の伊藤果菜実さんにお話しして頂きました。年を重ねるにつれ出て来る動脈硬化は、不規則な生活習慣から気づかない内に進行していて、それによって様々な病気が引き起こされます。野菜は1日 350g、塩分は1日 6g アルコールや甘味を取り



過ぎない。基本はバランスの良い食事。その大切さを表を使って説明して下さいました。最後に、全員の血液年齢を測定してもらいました。ほとんどの人は年相応の結果が出ていたようです。

★7月26日(日)「夏休み子ども絵画教室」を開催しました。

コロナ禍前までは毎年開催していましたが、数年ぶりに再開しましたので、ほとんどの親御さんがご存知ないのか、参加者は少人数でした。専門の先生にご指導頂き、すてきな作品に仕上がりました。参加された子の親御さんは毎年やって欲しいと希望されていました。



◎第22回上下公民館まつりのご案内

令和8年11月14日(土)～15日(日) 10:00～

日頃の活動を発表するステージ発表、創作活動の出品・展示、訪れた方がすぐに参加出来る体験コーナー、手作りの物、飲食物、野菜等を販売するバザーコーナー等盛沢山です。是非遊びに来てみてください。

お詫び

6月の漢字問題で、セロリの字が間違っていました。正しくは「清正人参」でした。お詫びして訂正いたします。

◎毎月1階ロビーに張り出しています。
漢字問題をやってみましょう。

8月の漢字問題

{野菜}の漢字の読みです。

1. 落 ()
2. 芽花椰菜 ()
3. 糸瓜 ()
4. 菠薐草 ()
5. 辣韭 ()
6. 萵菹 ()
7. 山葵 ()
8. 蕨 ()
9. 蓮根 ()
10. 茗荷 ()

上下俳句会 (八月)

万緑や旧き寺あり陣屋あり 藤井逸馬
熟れ時を祖母がしるしの西瓜かな 岡田三桂
老鶯の備後大仏守りおり 山口未知子
夏休みほうき跨り魔女気分 伊達陽風
食堂の傾ぐ丸椅子桜桃忌 荒木棕櫚

出来ましたか？ 解答は公民館事務室へ。